

Manual

GENDAI REIKI HO HIKKEI

**Gendai Reiki Ho SHODEN (Nivelul I) Gendai Reiki
Ho OKUDEN (Nivelul II)**



Gendai Reiki Ho Shi Han - Ionela Daniela Ionescu
Initiat -

Liniile de inițiere:

Usui - Taketomi - Koyama - Hiroshi Doi - Rick Rivard - Joseph Sparti -

Aurelian Curin - Cristian Vasilescu - Sabin Mateuca - Ovidiu Dragos
Argesanu - Ionela Daniela Ionescu

Octombrie 2009 - Iași "Floarea de Lotus"

Gendai Reiki Ho SHODEN (Nivelul I)

Cuprins;

Ce este Gendai Reiki Ho

Nivele de predare în Gendai Reiki Ho Introducere în Reiki. Un ghid util pentru primul nivel Structura Reiki Ho

Esența Reiki Ho și Gendai Reiki Ho Fondatorul Reiki Ho, sensei Mikao Usui Ce este Reiki, ce este Reiki Ho ?

Istoricul Reiki de la apariție și până în prezent Transmiterea și folosirea energiei Reiki Reiju

Gokai

Hatsurei Ho

Tratamentul distal

Shinpide

Bazele tratamentului Reiki

Tehnicile tradiționale în Usui Reiki Ryoho

Curățarea aurei

Pozițiile de cap folosite în Usui Reiki Ryoho Kenyoku Ho (Dușul uscat)

Hikari no Kokyu Ho (Respirația luminii) Gassho Kokyu Ho (Respirația luminii) Dușul Reiki

Chakra Kassei Kokyu Ho (tehnica respirației pentru activarea chakrelor)

Cum să folosiți Reiki după ce ați parcurs acest seminar ?

1. Gendai Reiki Ho (în traducere: metoda Reiki contemporan)

Este una dintre cele mai populare școli Reiki din Japonia, recunoscută pe plan mondial, este o formă modernă de Reiki ce îmbină elementele specifice Reiki japonez practicat în cadrul Usui Reiki Gakkai, elementele provenite din alte ramuri japoneze ale Reiki, cu metodele specifice în Reiki vestic. Este destinat omului modern ce nu mai are timp să se preocupe de dezvoltarea sa spirituală, oferindu-i acestuia metode simple, eficiente care, practicate o perioadă de timp îl vor ajuta să redevină OM.

Sensei HIROSHI DOI este fondatorul Gendai Reiki Ho Kyokay (în traducere: Asociația Școlii de Reiki Modern), cunoscător și practicant a peste 30 de tehnici de vindecare, domnia sa a fost instruit și certificate de doamna KIMIKO KOYAMA (al cincilea președinte al Usui Gakkai) și

de alți maștri în linii japoneze mai puțin cunoscute (sensei Hiroshi Ohta, sensei Ayako Sasaki, sensei Chiyoko Yamaguchi, Micko Mitsui). Sensei Hiroshi Doi este membru recunoscut al societății de Reiki al lui Usui din

Japonia (Usui Reiki Gakkai) fiind instruit până la nivelul 2 (okuden) de către sensei Kimiko Koyama.

Există informații neoficiale care susțin că sensei Doi a fost instruit neoficial de către sensei Koyama până la nivelul de maestru (Shinpiden) acest fapt nefiind confirmat, dar a primit această instrucție de la un Maestru Reiki fost membru Gakkai care acum s-a retras din asociație; sensei Doi a fost instruit și certificate ca Maestru Reiki în diverse ramuri; Osho Neo Reiki, Tehnica radiantă.

Gendai Reiki Ho a adus în vest metode și tehnici spirituale necunoscute până nu demult. O parte a acestora a fost predată de sensei Hayashi și Takata în învățăturile transmise mai departe studenților lor, comunității Reiki în 1999 la Vancouver.

2. Nivele de predare în Gendai Reiki Ho

Gendai Reiki Ho se învață în patru nivele:

Shoden (prima învățătură),

Okuden (învăătura secretă),

Shinpiden (misterele divinității) și

Gokuikaiden (cel mai înalt nivel).

După parcurgerea ultimului nivel, veți fi certificați ca Gendai Reiki Ho Shihan, maestru în școala Gendai, având posibilitatea înființării propriei filiale de Gendai Reiki Ho, având posibilitatea să predați sistemul integral sau gradat în funcție de propria decizie.

Rugămintea lui sensei Doi adresată tuturor celor ce predau Gendai Reiki Ho a fost de a transmite mai departe exact aceleași informații pe care le-a prezentat dânsul fără ca acestea să sufere modificări.

Liniile de inițiere:

Usui - Taketomi - Koyama - Hiroshi Doi - Rick Rivard - Joseph Sparti -

Aurelian Curin - Cristian Vasilescu - Sabin Mateuca - Ovidiu Dragos Argesanu - Ionela Daniela Ionescu

Usui - Taketomi - Koyama - Hiroshi Doi - Rick Rivard - Brid Sheenan

3. Introducere în Reiki. Un ghid util pentru primul nivel

(1) Ce este Reiki Ho: a porni cu o “o practică de vindecare” și a ajunge la “crearea fericirii în viață”

(2) Definiția fundamentală a celor 2 cuvinte:

- Reiki: energie universală din dimensiuni superioare
- Reiki Ho: tehnica folosirii Reiki (ptr vindecare, purificare, armonizare, dezvoltare și evoluție spirituală)

(3) Ce este vindecarea:

- a recupera condiția perfect naturală prin echilibrarea dizarmoniilor cu ajutorul Reiki
- sănătatea corpului și minții (vindecare fizică și mentală)
- evoluție spirituală (vindecarea sufletului)

(4) Scopul vindecării:

- a) a practica dragostea și armonia prin răspândirea vibrației energiei din dimensiunile superioare în lume prin vindecare
- b) pentru a vă reîntregi prin întoarcerea la ființa de lumină ce sunteți

(5) Abilitatea de a vindeca:

- a) nu este necesară o pregătire dificilă sau eforturi mari pentru a realize vindecarea după ce ați primit acordajul de la un maestru Reiki
- b) calea Reiki este deschisă și puteți acum să conduceți vibrațiile Reiki prin dv.

(6) Caracteristicile vindecării;

- a) aplicarea energiei Reiki este corespunzătoare cu nivelul de instrucție pe care l-ați primit
- b) nu transmiteți gânduri sau dorințe în timpul vindecării, fiți un canal curat pentru energia Reiki pentru a vă crește abilitatea de vindecare

(7) Adaptați-vă metodele pentru dv.:

- a) puteți selecta și practica tehnicile care vă plac și să le practicați zilnic
- b) puteți dezvolta și aranja aceste metode dar NU le faceți complicate sau misterioase.

4. Structura Reiki Ho

Sistemul tradițional al lui sensei Usui are 3 nivele denumite SHODEN, OKUDEN și SHINPIDEN. Multe sisteme Reiki din vest predau 4 sau mai multe nivele.

(1) Sensei USUI a predate esența Reiki Ho astfel:

a) Reiki este tratamentul spiritual (vindecarea minții) și tratamentul fizic (vindecarea corpului)

b) Reiki tratează ființele umane pentru a duce o vindecare holistică

c) Reiki tratează întâi mintea și apoi corpul

(2) Reiki Ryoho este un tratament fundamental ce asigură o vindecare profundă deoarece vibrațiile Reiki activează energia vitală, forța naturală de vindecare și imunitatea. Energia vitală intră în corp, circulă și iese afară ușor ducând cu ea orice blocaj din câmpul energetic

(3) Reiki Ryoho poate purifica condiția dizarmonică ce a dus la apariția afecțiunii, dar dacă nu veți schimba stilul de viață, veți recădea în dezechilibru.

(4) în fiecare nivel veți învăța Reiki de la simplu la complex, de la bază la dezvoltarea spirituală.

Nivelul	Esența	Scopul
Shoden - Tratament de	Obține abilitatea Reiki	- deschide drumul energiei Reiki - a învăța tehnici și cunoștințe de bază
Okuden - Tratament Avansat	Dezvoltă abilitatea Reiki	- a dezvolta calitatea și forță energiei Reiki - a învăța vindecarea la distanță, vindecarea trecutului și viitorului
Shinpiden - pregătire pentru evoluția spirituală	Minte stabilă și liniștită	- a învăța autopurificarea și drumul creativ al vieții - ghidul prin care sensei Usui a atins iluminarea
Shihan - Pregătirea Maestrilor	Practică profundă pentru a fi maestru Reiki	- a învăța să mergi pe calea vieții ca maestru Reiki - a înțelege adevăratul Reiki Ho și a învăța metoda de predare

5. Esența Reiki Ho și Gendai Reiki Ho

Reiki Ryoho a pornit inițial ca și Teate Ryoho.

(1) Teate Ryoho (vindecarea cu mâinile) este o metodă naturală de vindecare din timpuri imemoriabile; Reiki Ryoho este doar una dintre metodele tradiționale de tratament din Japonia

(2) Mikao Usui a înființat Reiki Ryoho în 1922 ; sensei Usui a fost cunoscut datorită abilităților sale psihice ajutând o mulțime de pacienți

(3) Reiki a fost dus în Hawaii, dezvoltat în SUA și răspândit apoi în întreaga lume. În câteva țări se aplică Reiki ca procedură medicală. În Japonia majoritatea practicanților Reiki au învățat Reiki vestic

(4) S-a spus că Usui Reiki Ryoho, stilul tradițional, a dispărut, dar de fapt există și acum în Japonia

Gendai Reiki Ho

(1) Energia liniei:

- foarte apropiată de energia originală Reiki a lui sensei Usui deoarece a fost transmisă prin intermediul Reiju de către sensei Kimiko Kayamka

(2) Linia în teorie și metodă - 4 reguli de bază pentru aplicarea Gendai Reiki Ho:

a) studiul Reiki tradițional japonez și al Reiki vestic pentru realizarea vindecării minții, corpului și evoluția spirituală

b) evitarea mistificii, dogmatizării și prejudecăților; transmiteți doar ceea ce este dovedit că are efect

c) încorporați tehnici din alte surse doar dacă ele sunt eficiente și corespund scopului nostrum, la fel cum a făcut sensei Usui în încercarea sa de a crea Reiki

d) faceți eforturi pentru a preda tehnici simple, standardizate astfel încât să fie folosite în viața zilnică

(3) Tehnica predării

(a) predați esența sistemului în mod simplu și ajutați studenții să o înțeleagă

(b) cel mai important punct al seminarului este să conduceți o energie pură Reiki și esența sistemului Reiki Ho

(c) sprijiniți studenții să practice Hatsurei Ho și să participe la întâlnirile Reiki în mod regulat; primirea Reiju în mod repetat purifică corpul și mintea.

6. Fondatorul Reiki, sensei Mikao Usui

- a) născut în Taniai-mura (acum Miyama-cho), satul Yamagata, prefecture Gifu, în 15 august 1865 (primul an al epocii Keio)
- b) a studiat în străinătate în Europa și SUA învățând istorie, medicină, religie, psihologie și shinsen jutsu
- c) pe când postea pe muntele Kurama căutând iluminarea, în martie 1922, o puternică energie universală a trecut prin capul său, iar el a devenit conștient de universal prezenț în interiorul său; în același timp a primit o forță vindecătoare pe care a numit-o Reiki Ryoho
- d) dorind să transmită mai departe această abilitate de a vindeca făcândo disponibilă multor altor oameni, el a înființat în aprilie 1922 la Aoyama o societate denumită Usui Reiki Ryoho Gakkai unde se practica și se preda în mod public metoda Reiki
- e) a ajutat vindecând o mulțime de oameni ce au suferit de pe urma marelui cutremur din zona Kanto din septembrie 1923; s-a mutat la Nakano în februarie 1923
- f) a avut o bună reputație și a fost invitat de-a lungul țării, a decedat brusc la Fukuyama după ce a atrăbătut Kure, Hiroshima și Saga; era în 9 martie 1926 având vârsta de 62 de ani; a pregătit peste 2.000 de studenți.

7. Ce este Reiki, ce este Reiki Ho ?

- (1) Reiki este energia universală provenită din dimensiuni superioare
 - a) știința modernă a concluzionat că tot ceea ce există în univers este format din vibrație; sensei Usui a denumit vibrația provenită din aceste dimensiuni superioare "REIKI" o parte a vibrației energiei universale.
 - b) Reiki este energia conștiinței ce este radiată de ființe spirituale din alte dimensiuni având caracteristici vibrația iubirii, armoniei și vindecării; natura sa reală este lumina pură.
- (2) Reiki Ho este o cale de folosire a energiei universale
 - a) metode pentru a deveni un canal Reiki pentru a armoniza și vindeca totul; trebuie să fiți în sincronicitate cu ritmul cosmic și să transmiteți vibrația Reiki a iubirii, armoniei și vindecării fărăica,
 - b) esența Reiki Ho este de a prelua doar energie Reiki pură și a o păstra astfel; dacă nivelul conștiinței dv scade, calitatea vibrației Reiki va fi mai mică.

8. Istoricul REIKI de la apariție până în prezent Reiki în Japonia

Se spune că au fost pregătiți 16 Shinpiden instruiți de sensei Usui dintre care doar 3 au fost identificați: Jusaburo Ushida (1865-1935), Kanichi Taketomi (1878-1960), Chujiro Hayashi (1900-1940).

Președinții Usui Reiki Ryoho Gakkai (Tradițional Reiki Ryoho): Mikao Usui (1865-1926 - primul), Kanichi Taketomi (1878-1960 - al doilea), Jusaburo Ushida (1865-1935 - al treilea), Hoicho Wanami (1883-1975 - al patrulea), Kimiko Koyama (1906-1990 - al cincilea), Masayoshi Kondoh (al șaselea).

Reiki în vest

Chujiro Hayashi a primit nivelul de Shinpiden în 1925 și a deschis o clinică Reiki la Shinano Machi în Tokyo. Sensei a decedat în anul imediat următor. Sensei Hayashi a părăsit Usui Reiki Ryoho Gakkai și a fondat "Hayashi Shiki Reiki Ryoho" bazat pe Usui Shiki Reiki.

Hayashi Shiki Reiki Ryoho a fost inițial învățat și răspândit în Japonia. S-a spus că Hayashi a instruit doar 13 maeștri Reiki (inclusive două doamne: Hawayo Takata și Chie Hayashi).

Hawayo Takata a deschis o clinică Reiki în Hawaii și a instruit 22 de maeștri Reiki care au avut o contribuție majoră în răspândirea Reiki în lume.

Reiki a fost readus în Japonia la începutul anilor 1980 și a avut o popularitate crescândă. Diverse stiluri de Reiki vestic sunt răspândite acum în Japonia.

Sistemul tradițional al lui sensei Usui există și azi. Usui Reiki Ryoho Gakkai păstrează tradiția și ideile lui Mikao Usui.

9. Transmiterea și folosirea energiei Reiki

a) Reiju

Sensei Usui a dezvoltat o metodă numită "REIJU" pentru transmiterea energiei Reiki. Reiju s-a transformat în acordaj Reiki practicat în vest. Reiju deschide calea Reiki pentru începători și amplifică energia Reiki. Usui a recomandat practicienilor să primească în mod repetat Reiju.

b) Gokai

El a definit cele 5 principii Reiki (Gokai) pentru dezvoltarea spirituală și pentru a deveni un canal mai pur pentru energia Reiki. De asemenea el a selectat 125 waka din timpul dinastiei Meiji pentru a fi folosite ca bază pentru filozofia sistemului său.

c) Hatsurei Ho

Pentru studenții care au ajuns la nivelul de Okuden, sensei Usui a dezvoltat "HATSUREI HO" ca un mod de a activa energia Reiki.

d) Tratamentul distal

De asemenea a dezvoltat o metodă pentru vindecarea dincolo de barierele timpului și spațiului prin utilizarea simbolurilor și mantrelor. Această metodă era învățată de studenții ce ajungeau la nivelul de Okuden Koki.

Shinpiden

Pentru membrii al căror caracter și abilitate se apropiau de Shinpiden, maestrul (Shihan) îi învăța să transmită mai departe iluminarea pe care a atins-o sensei Usui.

Bazele tratamentului Reiki

(1) Cum să folosiți mâinile:

- a) apropiați degetele (când transmiteți energie lăsați un mic spațiu între acestea)
- b) așezați mâinile ușor pe pacient
- c) pentru pacienții
- d) puteți aplica mâinile deasupra zonei căreia îi efectuați tratamentul dat atingând pacientul îi conferiți relaxarea necesară

(2) Sesiunea de tratament

- a) locul în care se efectuează tratamentul trebuie să fie relaxant; dacă acest loc nu este propice va trebui să-l purificați înaintea începerii sesiunii Reiki, folosiți muzică doar dacă este necesar,
- b) spălați-vă mâinile înainte și după tratament apoi frecați-le una de alta până se încălzesc,
- c) atât terapeutul cât și pacientul vor trebui să înlăture ceasurile de pe mână; este posibil ca în timpul tratamentului Reiki acestea să funcționeze greșit sau chiar să se oprească,
- d) pacientul trebuie să fie relaxat, fără să încrucișeze mâinile sau picioarele,
- e) va trebui să-i spuneți pacientului despre posibilele schimbări ce apar după tratament (câteodată se va simți mai rău având febră sau dureri, dar acestea arată schimbările pozitive ce vor urma)

(3) O sesiune completă are următoarele etape:

- a) conectarea cu lumina
- b) curățarea aerei pacientului înainte și după tratament (a se vedea metodele specifice de Gendai Reiki Ho din cadrul acestui nivel)
- c) efectuați Reiki pe cele 12 poziții, câte 5' pe fiecare dintre acestea
- d) efectuați Reiki în zona în care ați simțit cauza afecțiunii

(4) Cele 12 poziții de bază”

ZONA	POZIȚIILE DE MÂINI CE SE APLICĂ
Cap	Față , lateral, spate, gât
Față J	Inimă, partea superioară a abdomenului, tanden, partea inferioara a abdomenului
Spate	Măduva spinării, mijlocul spatelui, lombar, sacral

(5) Nu folosiți conștiința sau forța minții pentru efectuarea tratamentului

- a) focalizați-vă atenția pe pacient și pe obiectivul vindecării Reiki
- b) apoi deveniți canal pur pentru energia Reiki; preceptorul va determina rezultatul tratamentului

Reiki pentru alimente și băuturi

Transmitați Reiki înainte de a găti sau chiar după ce mâncarea a fost deja gătită

Reiki pentru animale

pentru câini și pisici trimiteți Reiki la frunte, cap și corp; dacă nu puteți atinge animalul, atunci țineți mâinile îndreptate direct spre acestea pentru păsări aplicați mâinile direct sau pe colivie
pentru pești trimiteți Reiki din exteriorul acvariului

Reiki pentru plante

- a) pentru copaci atingeți trunchiul, frunzele și rădăcinile transmițând Reiki
- b) pentru flori efectuați curățarea aurei, este o idee bună să țineți rădăcina între palme
- c) pentru semințe transmițeteți Reiki înainte de a le planta

Tehnici tradiționale în Usui Reiki Ryoho

(1) Pozițiile de cap folosite în Usui Reiki Ryoho

- a) între frunte și vârful capului acolo unde părul începe să crească
- b) ambele tâmpile în același timp
- c) punctual situate la mijlocul distanței dintre vârful capului și măduva spinării
- d) unde creierul mic și măduva spinării se întâlnesc
- e) vârful capului

(2) Shudan Reiki (Grupul Reiki) și Renzoku Reiki (Maratonul Reiki)

- a) grupul Reiki = mai mulți practicanți ce tratează o persoană
- b) maratonul Reiki = fiecare terapeut va aplica Reiki la rândul său iar tratamentul va avea o perioadă de timp mai mare
- c) mâinile sunt plasate în pozițiile de bază
- d) dacă sunt prea mulți practicanți Reiki, aceștia pot transmite Reiki indirect plasându-și mâinile pe spatele sau umerii celor ce efectuează tratamentul în acel moment ("lanț therapeutic")

(3) Reiki Mawashi (Cercul Reiki)

- a) mai mulți practicanți Reiki stau grupați într-un cerc; fiecare persoană își plasează mâna dreaptă cu palma în jos deasupra palmei stângi a partenerului, în timp ce mâna stângă este orientată cu palma în sus situate sub palma dreaptă a persoanei din stânga sa; nu este necesar să se ridice mâinile
- b) energia internă Reiki va crește iar efectul vindecării se așteaptă

(4) Nentatsu Ho (Metoda transiterii afirmațiilor)

- a) este tehnica de a comunica un mesaj subconștientului pacientului împreună cu vibrațiile energiei Reiki transmise prin mâini; există o mare varietate a utilizării acesteia: renunțarea la obiceiuri dăunătoare, învățarea celor 5 principii Reiki în cazul oamenilor foarte bolnavi (a nu se confunda cu vindecarea prin forța minții)
- b) plasați mâinile pe fruntea persoanei acolo unde părul începe să crească și transmiteți mesajul cu intenție clară și încredere; puteți aplica această tehnică pe dv sau pe alte persoane

(5) Jakikiri Joka Ho (Purificarea energiei negative)

- a) tehnici de înlăturare a energiei negative și a tulburărilor de vibrație prin purificare cu energie Reiki și încărcare cu energie pozitivă
- b) tăiați spațiul de deasupra obiectului la aproximativ 5 cm executând cu mâna o mișcare orizontală și apoi opriți brusc

mișcarea mâinii; efectuați

/ |¹¹

această mișcare de 3 ori; astfel vor veni vibrații ale energiei superioare; efectuați Reiki pentru purificare și amplificarea energiei; când faceți tăierea focalizați-vă atenția la tanden (situat la 3 cm sub ombilic) și țineți-vă respirația

c) efectuați Reiki pe cristale

Dacă este unul mic efectuați metoda de mai sus. Dacă este un obiect

mai mare reduceți imaginea acestuia la o mărime corespunzătoare astfel încât să vă încapă în palmă, după care efectuați metoda descrisă mai sus.

Tehnici specifice în Gendai Reiki Ho Shoden

(1) Curățarea aurei

Curățarea aurei trebuie să fie efectuată înainte și după fiecare tratament Reiki;

metoda drenează excesul de energie și echilibrează energia aurei

a) pacientul stă pe scaun sau întins pe pat, relaxat cu ochii închiși

b) efectuați Gassho; ridicați mâinile în sus conectați-vă cu energia din dimensiuni superioare

c) plasați mâinile la 10 cm de o parte și de alta a corpului pacientului și mișcați-le de la cap spre picioare fără a vă opri nici un moment

(2) Pozițiile de cap folosite în Gendai Reiki Ho

a) o mână pe frunte și cealaltă pe ceafă

b) în zona tâmpelor

c) vârful capului și măduva spinării

(3) Kenyoku Ho (Dușul uscat)

O tehnică pentru curățarea energiei interioare cu ajutorul vibrației Reiki.

a) plasați mâna dreaptă pe umărul stâng și lăsați-o să alunece în diagonală în jos înspre coapsă, efectuând în același timp respirația "Hado" și emitând sunetul "Haa" (acest exercițiu este pentru purificarea aurei astfel încât să puteți să plasați mâna ușor depărtată de corp)

b) plasați mâna stângă pe umărul drept și lăsați-o să alunece în diagonală înspre coapsă, efectuând în același timp respirația "Hado" și emitând sunetul "Haa"

c) repetați de câteva ori mișcările de mai sus

d) puneți mâinile pe genunchi

(4) Hikari no Kokyu Ho (Respirația luminii)

O tehnică pentru reducerea stresului și purificarea minții și corpului.

a) stați confortabil pe scaun și închideți ochii; respirați lent fără a produce nici o tensiune în corp; inspirați pe nas și expirați pe gură

b) efectuați Gassho calmând astfel mintea

c) ridicați mâinile cât mai sus posibil și simțiți vibrațiile de lumină ce vă scaldă întregul corp

d) încet duceți mâinile pe genunchi, cu palmele în sus și țineți-le relaxate ca și cum ați avea ouă în palme; duceți mintea în tanden și ascultați-vă respirația

e) pe inspirație vizualizați că energia Reiki având culoare albă vă umple inițial capul coborând apoi în tanden; de acolo energia este răspândită spre toate organele și celulele dv.; simțiți cum are loc procesul de vindecare

f) pe expirație vizualizați cum lumina care a umplut întregul corp emană prin toată pielea dv., răspândindu-se înspre infinit; eliminați orice tensiune existentă în corp

g) prin practica zilnică corpul și mintea se vor purifica; când sunteți într-o stare dezechilibrată sau aveți emoții negative (furie, frică, tristețe) umpleți-vă corpul și mintea cu energia Reiki, cu lumina și iubire;

h) în încheiere efectuați Gassho; scuturați bine încheieturile mâinilor

(5) Gassho Kokyu Ho (Respirația Gassho)

O tehnică pentru curățarea minții și menținerea conștiinței stabile

a) stați confortabil pe un scaun și închideți ochii; respirați lent și natural

b) efectuați Gassho și astfel calmați mintea

c) ridicați mâinile cât mai sus deasupra capului și simțiți vibrațiile de lumină ce vă cuprind întregul corp

d) simțiți vibrațiile energiei și încet duceți mâinile în jos la nivelul inimii în poziția Gassho; focalizați-vă atenția în tanden și încercați să mențineți mintea cât mai calmă

e) pe inspirație vizualizați că energia Reiki se deplasează din palme în tanden și simțiți cum ea se dezvoltă în acea zonă

f) pe expirație vizualizați cum energia din tanden urcă spre palme, apoi eliberati-o în aer

g) intuiția și senzitivitatea se vor dezvolta deopotrivă prin acest exercițiu

h) în încheiere efectuați Gassho, scuturați bine încheieturile năinilor.

(6) Dușul Reiki

îmbăiați-vă în Reiki, purificându-vă corpul și activați energia

a) stați confortabil pe un scaun și închideți ochii; respirați lent și natural

- c) ridicați mâinile cât mai sus posibil, deasupra capului dv ținându-le depărtate
- d) vizualizați că primiți un duș de energie Reiki de la Sursa Universală
- e) în același timp, dacă aveți nivelul 2 folosiți numele simbolului puterii și vizualizați vibrația sa în corpul dv (1); pentru cei ce au nivel de maestru folosiți numele simbolului de maestru (2)



Myo

Cho Ku



2 Tibetan Dai

- f) simțiți vibrația energiei Reiki ce vă străbate corpul; în acest moment duceți palmele în fața corpului cu fața întoarsă spre acesta și mișcați-le de la cap înspre picioare îndepărtând astfel energia negativă; Reiki emană din mâini împreună cu dușul Reiki vă va purifica; lumina va ajunge în toate celulele corpului dv și îl va umple în întregime
- g) încheiere efectuați Gassho

(7) Chakra Kassei Kokyu Ho (tehnica respirației pentru activarea chakrelor)

Această metodă vă va conecta cu energia Reiki și va active chakrele

- a) stați confortabil pe un scaun și închideți ochii; respirați lent și natural
- b) efectuați Gossho; ridicați mâinile cât mai sus posibil, deasupra capului dv; simțiți vibrațiile de lumină care izbucnesc în întregul corp
- c) duceți mâinile încet pe genunchi păstrând ochii închiși; respirați abdominal (în inspire abdomenul se dilată, crește în volum în timp ce expir se micșorează); faceți acest exercițiu până atingeți o stare de pace și relaxare
- d) pe inspire vizualizați cum Reiki intră prin vârful capului și umple cu lumină fiecare celulă a corpului, pe expir toate tensiunile și gândurile negative sunt îndepărtate de corp
- e) vizualizați charka 7 și începeți secvența activării tuturor chakrelor după cum urmează
- f) pentru început efectuați respirația de bază; aici veți lucra doar cu chakrele 1,4, și charka 7

1. inspirați energie prin charka rădăcină ; conduceți energie în charka inimii, simțiți energia în charka inimii; apoi expirați această energie din centrul chakrei inimii în toate direcțiile

2. inspirați energie prin charka inimii, conduceți-o în charka coroană și expirați-o apoi în univers

3. inspirați energie prin charka coroană, conduceți-o în charka inimii și expirați-o apoi în univers

4. inspirați energie prin charka inimii și expirați-o prin charka rădăcină

g) efectuați această secvență de câteva ori până ați înșit-o perfect; aceste exerciții activează chakrele 1,4, și 7 în același timp

h) urmează metoda respirației pentru activarea fiecărei chakre în parte; metoda este exact ca mai sus dar veți înlocui charka inimii cu chakrele 2, 3, 5 și 6

i) la final efectuați Gassho

NOTĂ: dacă nu aveți timpul necesar este sufficient și efficient să efectuați doar secvență respirației de bază (pașii 1-6 de mai sus).

Cum să folosiți Reiki după ce ați parcurs acest seminar ?

1. Este necesar să practicați cât mai mult pentru a vă dezvolta abilitatea și calitatea Reiki

2. Nu folosiți conștiința sau forța minții pentru a realize vindecarea

a) focalizați-vă atenția pe pacient și obiectul vindecării Reiki

b) apoi deveniți un canal pur pentru energia Reiki; receptorul va determina rezultatul tratamentului

3. Continuați autotratementul pentru 21 de zile

a) cele 21 de zile provin din perioada de post a lei sensei Usui; efectuați autotratementul Reiki folosind cele 12 poziții timp de 21 de zile

b) dacă nu aveți timp, câteva minute pe zi sunt acceptabile; condiția fizică vă va fi modificată după acordaj; deci nu uitați să consumați cât mai multă apă

4. Cu cât practicați mai mult cu atât veți simți efectul Reiki

a) folosiți Reiki zilnic pentru vindecarea persoanelor, animalelor, plantelor

b) aplicați Reiki pe mâncare, băuturi, diverse accesorii

c) citiți textul pentru nivelul I și întrebați-vă maestrul dacă nu ați înțeles

d) practicați zilnic metodele care vă plac pentru a vă purifica mintea și corpul

5. Reiki poate fi folosit orcând și oriunde

a) O abilitate de a efectua Reiki nu va dispărea dacă nu o folosiți; forța vindecării REIKI devine mai mare dacă practicați.

Gendai Reiki Ho OKUDEN (Nivelul II)

Cuprins:

Ghid util pentru nivelul 2

Scopul și conceptual nivelul 2

Simbolurile Reiki - semnificație și utilizări

Cum utilizați simbolurile

Vindecarea dincolo de timp și spațiu

Metodele ale Reiki vestic

1. Cutia Reiki
2. Tehnica deprogramării mentale
3. Metoda împământării

Tehnici tradiționale ale Usui Reiki Ryoho

1. Tenden Chiro Ho (Metoda dezintoxicării)
2. Koki Ho și Gyoshi Ho (Tratamentul prin respirație și privire)
3. Haso Chiryō Ho (Metoda vindecării ombilicului)
4. Seiheki Chiryō Ho (o versiune de Nentatsu Ho)
5. Byosen Reikan Ho (Vindecarea prin hibiki - senzațiile mâinii)

Metode specifice în Gendai Reiki Ho Okuden

1. Gendai Reikishiki Hatsurei Ho
2. Jiko Joka Ho (metoda autopurificării)
3. Saibo Kasseika (Metoda activării celulelor / trimite-ți lumină celulelor tale)

Cum să folosiți Reiki după ce ați parcurs nivelul 2

Calitatea fluxului energetic Reiki se va îmbunătăți și veți avea mai multe posibilități să folosiți Reiki prin învățarea simbolurilor și kotodamelor. Simbolurile sunt antene ce realizează contactul cu energia Reiki iar kotodamele sunt vibrații sacre ce te conectează cu energia Reiki

Ghid util pentru nivelul 2

1. Vor fi acordate 3 acordaje

- a) fluxul energetic se va dubla (creșterea puterii)
- b) energia Reiki din dimensiunile superioare va fi conectată (ridicarea nivelului de vibrație)

2. Simbolurile și mantrele transmise

- a) veți folosi forme și sunete drept catalizatori pentru a rezona cu energia din dimensiuni superioare

- b) declanșatori ai sistemului prin rezonanță cu energia Reiki stabilită prin acordaje

3. Scopul vindecării dincolo de spațiu și timp

- a) basic a trai mai bine căutând completarea procesului de învățare
- b) tratamentul la distanță - extinderea spațiului pentru a exersa iubirea și armonia

- c) vindecarea trecutului - ieșirea de sub influența energiei negative pentru realizarea sinelui

- d) vindecarea în viitor - transmiterea iubirii și binecuvântării pentru ceea ce dorești să devii în cursul acestui process de realizare a sinelui

Scopul si pașii nivelului 2

1. Metodele avansate pot fi folosite mai ușor

- a) simbolurile și katodamele pot fi folosite mai ușor
- b) oricine poate utilize metodele avansate de Reiki prin folosirea acestora

2. Sunt învățate mai multe posibilități de a folosi Reiki

- a) abilitatea de a vindeca este crescută de la tratamentul cu mâinile la tratamentul dincolo de timp/spațiu

- b) abilitatea Reiki pentru purificarea și evoluție spirituală este crescută

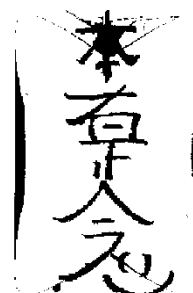
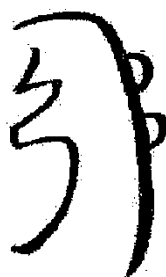
3. Acordajele stabilesc sistemul

- a) nivelul dv de vibrație va crește prin primirea celor 3 acordaje
- b) un acordaj face ca celulele creierului să devină active iar dv să fiți pregătiți să primiți energia cu vibrații înalte

Simbolurile Reiki - semnificații și utilizări

Tip și caracteristici	Primul simbol	Al doilea simbol	Al treilea simbol
Corp divin	Pământ	Lună	Soare
Descriere uzuală	Putere superioară	Armonie	Absență
Chakre	1 și 2	3 și 4	5 și 6
Sunet	Cho Ku Rei	Sei He Ki	Hon Sha Ze Sho Nen
Relații cu oamenii	Pământul e cel ce a dus la creșterea , purificarea și transmiterea energiei creative pentru tot ce există. Corpurile umane au intenția pământului și ritmul acestuia imprimat în ele. Dezechilibrul elementului va duce la dezvoltarea bolilor sau a nefericirii	Luna are efect asupra pământului, fluxul și refluxul. Ea poate cauza schimbări constante în sensibilitatea corpurilor umane. A fi în sincronitate cu energia conștiinței lunare va duce la eliberarea de emoții, reducerea stresului, va ajuta oamenii să	Soarele a trimis energia din toate dimensiunile superioare pentru tot ce există. Fără soare pământul sau ființele umane nu ar fi putu exista nici măcar o zi.
Funcții	Activează funcțiile intrinseci prin recuperarea ritmului și echilibrului prin rezonanță cu energia conștiinței pământului	Restabilește echilibrul psihic și emoțional și produce o vindecare profundă. Produce evoluția spirituală prin creșterea senzitivității și acceptare prin rezonanță cu energia conștiinței lunare	Conectare cu inima obiectului dincolo de timp și spațiu aducând o vindecare profundă și o transformare prin rezonanță cu energia conștiinței

Utilizare	Activarea șiîmbunătățirea sporirea energiei,relațiilor interumane, focalizarea acestora obiceiturilor rele, pe țintă,rezolvarea cu energie stabilizarea și fină a iubirii și fixarea energiei și armoniei a tuturor totodată purificarea tipurilor de afecțiuni și energiei karmei și traumelor	Tratament dincolo de timp și spațiu. Urmărirea unei stări de liniște și pace, corecția deformărilor care au creat obstacole	
Tratament	îmbunătățirea statusului energetic fizic sau material	Restaurarea echilibrului psihic și emoțional	Conectarea la obiecte de la distanță în timp și spațiu. Deseori folosit împreună cu alte simboluri



Cum utilizați simbolurile

- Primul simbol este folosit individual sau pentru a amplifica forța altor simboluri
 - purificarea unui loc, spațiu, mâncării, băuturilor
 - pentru a circula în siguranță
 - pentru a încuraja pe cineva
 - pentru a stabili relații bune cu ceilalți
 - pentru protecție energetică
- Al doilea simbol poate fi folosit împreună cu primul (2+1) în următoarele cazuri:

- a) când sunteți tensionat sau în condiții dizarmonice pentru a aduce armonie
- b) pentru a ține o conferință, întâlnire, negocieri, pentru a asigura succesul într-un interviu
- c) pentru a vă odihni, a elimina furia, tristețea, blocajele emoționale sau a schimba mintea
- d) pentru a vă realize țelurile (o mână pe frunte, cealaltă pe ceafă)

3. Al treilea simbol împreună cu primul (3+1) se folosește pentru probleme de origine materială iar toate 3 în ordinea 3+2+1 pentru probleme spiritual-emoționale

- a) pentru transmiterea energiei în timp și spațiu
- b) pentru a modifica AND-ul
- c) pentru a vă conecta cu un obiect, persoană

Vindecarea dincolo de timp și spațiu

1. Vindecarea la distanță

- a) focalizați-vă mintea pe fotografia persoanei; în lipsa acesteia creați o imagine vizuală (fantomă) a persoanei respective
- b) focalizați-vă în minte scopul tratamentului (a aduce conștientizare, armonie, pace, calm sau recuperare după boală)
- c) conectați-vă cu persoana (trimiteți simbolul 3 pentru a stabili contactul; în cazul bolilor fizice trimiteți 3+1, iar pentru stress sau boli psihice 3+2+1
- d) țineți mâinile deasupra fotografiei cu ochii închiși sau deschiși, după cum vă convine
- e) la final efectuați curățarea aurei pe fotografie, apoi exprimați-vă respectul prin poziția Gassho

2. Tratamentul trecutului pentru purificarea karmei și a traumelor

Dacă vă amintiți ceva ce vă faceți să vă blamați singur, chiar dacă un obicei ne este făcut intenționat, acea amintire poate fi o karmă. Dacă ați avut un accident în trecut și ați fost rănit iar rănilile fizice au trecut dar cele mentale au rămas, aceasta este o traumă.

scrieți numele dv pe o bucată de hârtie, desenați simbolurile în ordinea 3+2+1, pronunțați numeleacestora de 3 ori și trimițați Reiki în trecut

b) închideți ochii și respirați calm; continuați această respirație până simțiți că sufletul dv se dizolvă în vibrația dimensiunilor superioare

c) la final efectuați curățirea aurei, Gassho și mulțumiți ființelor superioare

3. Tratamentul viitorului

- a) focalizați-vă mintea pe viitorul dv
- b) scrieți numele dv, data, ora, locul și ceea ce doriți pe hârtie, repetând de 3 ori data și ora
- c) închideți ochii și imaginați-vă în cea mai bună situație la data și ora alese
- d) desenați simbolurile în ordinea 3+2+1 și cântați Kotodamele pentru fiecare dintre ele
- e) transmiteți energie Reiki la momentul respective
- f) la final efectuați curățarea aurei, Gassho și mulțumiți ființelor superioare

Metode ale Reiki vestic

1. Cutia Reiki

Este o metodă în care folosiți concentrarea energiei Reiki pentru a vă realize diverse și numeroase proiecte, țeluri sau dorințe în același timp. Trebuie să aveți o cutie nemetalică pentru a vă ține hârtiile pe care le veți utiliza pentru diverse dorințe pregătiți o cutie nemetalică sau un săculeț pentru stocarea hârtiilor efectuați Jaki Kiri Joka Ho scrieți dorința pe o bucată de hârtie (o singură dorință pe o singură hârtie)

desenați cele 3 simboluri în ordinea 3+2+1 repetând kotkdamele pentru fiecare de 3 ori

puneți hârtie în cutie și apoi plasați cutia într-un loc unde nu poate fi văzută

trimiteti energie în fiecare zi spre foaia de hârtie (spre cutia cu foi)

NOTĂ: este important ca în timpul efectuării acestei proceduri să dorim să realizăm toate acele ceerințe ale noastre fără a răni în nici un mod pe altcineva și ca toate dorințele să fie în folosul dv spiritual

2. Tehnica deprogramării mentale

- a) realizați curățarea aurei
- b) plasați o mână la spatele capului pacientului și desenați cu cealaltă mână simbolurile 3+2+1 în timp ce roștiți kotodamele corespunzătoare fiecăruia
- c) aplicați o mână pe frunte și cealaltă la ceafă simțindu-vă plin de lumină; trimiteti această lumină spre pacient
- d) repetați afirmația de 3 ori
- e) la final efectuați curățarea aurei

Este eficient dacă repetăm acest exercițiu zilnic timp de o săptămână.

3 Metoda împământării

Tehnica vă conectează cu centrul pământului folosind energia stați așzat cu mâinile pe genunchi, închideți ochii și calmați mintea în fața dv desenați cele 3 simboluri și spuneți kotodamele corespunzătoare plasați o mână pe frunte și cealaltă pe ceafă și trimiteți Reiki, plasați ambele mâini pe tanden și trimiteți Reiki, înfășurați genunchi cu mâinile și trimiteți Reiki, înfășurați labele picioarelor cu mâinile și trimiteți Reiki.

Tehnici tradiționale ale Usui Reiki Ryoho

1. Tanden Chiryō Ho (Metoda dezintoxicării)

a) plasați-vă o mână pe tandenn (la 3 cm sub ombilic) și cealaltă pe frunte (unde începe părul să crească); simțiți energia din mână de pe frunte și spuneți mental "te rog elimină, îndepărtează otrava din corpul meu" pentru câteva minute

b) mutați mâna de pe frunte și puneți-o deasupra celelalte pe tanden; lăsați Reiki să circule astfel pentru 20 - 30 de minute

c) efectuați această metodă repetat până apare un efect vizibil; odată realizat, următorul tratament va fi mai ușor

2. Koki Ho și Gyoshi Ho (Tratamentul prin respirație și privire)

a) dacă simțiți fierbinte în piept, gură sau nas atunci când efectuați Reiki puteți face tratament și cu ajutorul respirației; inspirați pe nas și expirați pe gură, gentil pe gură, ținând buzele ca și cum ați fluiera, spre zona unde doriți să dirijați Reiki; această metodă este utilă atunci când doriți să efectuați Reiki în zone pe care nu le puteți atinge, spre exemplu arsuri

b) ochii pot dirija și ei Reiki; trebuie doar să priviți zona și să simțiți că ea este curățată și vindecată; încercați să nu vă concentrați sau să aveți o privire prea aspră

3. Haso Chiro Ho (Metoda vindecării ombilicului)

Ombilicul este centrul corpului dv și locul vindecării pentru orice afecțiune

puneți degetul mijlociu pe ombilic și simțiți pulsul pentru o vreme acolo simțul pulsației este gradat condus de Reiki fiind în rezonanță cu energia universală

țineți degetul în această zonă până vă simțiți relaxat și echilibrat metoda alternativă este să țineți mâna la 3-5 cm în față ombilicului și să transmiteți Reiki în acea zonă

4. Seiheki Chiryō Ho (o versiune de Nentatsu Ho)

a) plasați o mână pe frunte și cealaltă la ceafă; transmiteți un mesaj pur prin intermediul mâinii situate în zona frunții pentru 1-2 minute (mesajul poate să dezvolte personalitatea, să corecteze obiceiuri dăunătoare)

b) mutați mâna de pe frunte dar păstrați mâna în zona cefei pentru cel puțin 5 minute efectuând în acest interval de timp Reiki; când conduceți Reiki nu trebuie să mai transmiteți nici un mesaj mental

c) puteți folosi această metodă pentru dv sau pentru alții; când aplicați această tehnică pentru alte persoane fiți siguri că mesajul corespunde cu ceea ce dorește pacientul; este mai bine să efectuați procedeul de mai multe ori pentru o perioadă scurtă de timp decât să faceți un singur tratament mai lung

5. Byosen Reiki Ho (Vindecarea prin hibiki - senzațiile mâinii)

Când o persoană suferă de o afecțiune puteți simți un semnal transmis de la sursa afecțiunii. Acest semnal, denumit byosen, variază în funcție de severitatea și statusul bolilor, de la o persoană la alta. Câteva exemple de astfel de semnale: senzații de mișcare, pulsații, înțepături, durere, căldură, răceală. Va trebui să aplicați mâinile în cele 12 poziții de bază până când veți simți în mod distinct ecoul transmis de boală (denumit hibiki în limba japoneză) puneți mâinile deasupra corpului și mișcați-le scanând astfel întregul corp; opriți mâinile unde simțiți cel mai puternic hibiki (senzație de durere, căldură, răceală, vibrație, amorțeală); acea zonă diferă de regulă de localizarea simptomului; vă va lua timp și experiență ca să apreciați senzațiile hibiki vă crește până când va atinge un vârf apoi va începe să scadă, ceea ce înseamnă un ciclu: trebuie să țineți mâinile pe acea zonă minimum un ciclu; pe măsură ce acest ciclu se repetă vârful hibiki va descrește.

Metode specifice în Gendai Reiki Ho Okuden

I. Gendai Reikishiki Hatsurei Ho

a) stați în stilul japonez (Sei Za); îndepărtați toate tensiunile din corp și relaxați-vă; închideți încet ochii și mențineți spatele drept; focalizați-vă atenția în tanden (situate la 3-5 cm sub ombilic); plasați ambele mâini pe genunchi cu palmele în sus

b) Mokunen: aceasta înseamnă să spuneți mental subconștientului că veți începe hatsurei ho

c) Kenvoku: înseamnă purificarea minții prin realizarea respirației Hado

1. plasați mâna dreaptă la nivelul umărului stâng și lăsați-o să alunece în diagonală spre șoldul drept în timp ce efectuați respirația Hado emițând sunetul Haa (acest exercițiu se adresează purificării auri, deci puteți plasa mâna la mică distanță de corp)

2. plasați mâna stângă la nivelul umărului drept și efectuați aceeași tehnică dar de vdata asta duceți mâna spre șoldul stâng

3. repetați de câteva ori aceste mișcări

4. plasați apoi mâna dreaptă la nivelul umărului stâng și lăsați-o să alunece pe exteriorul brațului stâng până înspre degete în timp ce efectuați respirația Hado

5. efectuați același exercițiu de mai sus cu mâna opusă

6. puneți mâinile pe genunchi

d) Conectarea cu Reiki: ridicați mâinile deasupra capului și simțiți vibrațiile luminii Reiki cum circulă prin corpul dv

e) Joshin Kokyo Ho (înseamnă purificarea minții)

1. respirați calm inspirând și expirând, în minte având numai gânduri pure; țineți ambele mâini pe genunchi cu palmele ușor întoarse ca și cum ați ține un ou; focalizați atenția în tanden; respirați natural eliminând tensiunile din corp

2. pe inspire imaginați-vă că energia Reiki coboară prin mijlocul capului până în tanden și se împrășteie în întregul dv corp; în același timp imaginați-vă că toată tensiunea este îndepărtată, ceea ce vă face să vă simțiți relaxat

3. pe expir efectuați respirația Hado pronunțând sunetul Haa încet dar ferm; în același timp imaginați-vă că lumina care v-a umplut corpul trece prin piele și se împrășteie în univers

f) efectuațu Gassho

g) Seishin Toitsu (înseamnă concentrarea minții)

1. pe inspire imaginați-vă că energia luminoasă Reiki circulă prin ambele mâini spre tanden și îl umple , îl încarcă

2. pe expir în timp ce efectuați respirația Hado imaginați-vă că lumina emană din tanden în mâini

2. Jiko Joka Ho (Metoda autopurificării)

- a) stați confortabil pe un scaun cu picioarele depărtate la nivelul umerilor; respirați calm închizând încet, încet ochii; imaginați-vă o linie ce face legătura dintre cer și pământ și plasați vârful capului și coloana vertebrală de-a lungul acestei linii
- b) efectuați Gassho; ridicați mâinile deasupra capului și simțiți vibrația energiei Reiki cum circulă prin întregul dv corp
- c) coborâți mâinile și deschideți-le cu palmele îndreptate în jos; aduceți palmele împreună cu vârfurile degetelor atingând pieptul
- d) în timp ce efectuați respirația Hado pronunțând sunetul Haa împingeți mâinile în jos eliberând astfel energia din corp; simțiți cum energia părăsește corpul prin tălpile picioarelor
- e) pe inspire ridicați mâinile pe lângă corp deasupra capului și conduceți energia pământului spre cer
- f) apoi primiți energia ce coboară din cer; efectuând respirația Hado duceți mâinile în jos până la nivelul capului; apoi treceți cu ele prin fața corpului dv până la nivelul pieptului, abdomenului, eliberând energia prin tălpile picioarelor
- g) acest exercițiu este pentru autopurificare, vindecare și ridicarea vibrațiilor proprii, efectuați acest exercițiu oricând, oriunde și ori de câte ori vă convine

3. Saibo Kasseika (Metoda activării celulelor/ trimite-ți lumină celulelor tale)

- a) stați confortabil; închideți ochii lent; îndreptați coloana vertebrală și plasați mâinile pe genunchi cu palmele în sus
- b) efectuați Gassho; ridicați mâinile deasupra capului și simțiți vibrațiile de lumină care vă fulgeră prin corp
- c) simțiți vibrația în timp ce coborâți mâinile; mutați-vă atenția în cap și scanați întregul corp cu ochiul minții de sus în jos; când găsiți o zonă dezechilibrată energetic înseamnă că acolo este o congestie
- d) pe inspire trimiteți Reiki în acea zonă spunând mental celulelor “mulțumesc pentru conștientizare; învăț ca iubirea și armonia să fie conduse de REIKI”; după ce ați spus aceste cuvinte mutați-vă atenția în următoarea zonă congestionată și repetați exercițiul

e) când ați perfecționat acest exercițiu este suficient ca să sesizați zona tensionată și trimiteți lumina Reiki spre ea mulțuminând mental

f) pe măsură ce vă perfecționați acest exercițiu nu va mai fi necesar să spuneți ceva subconștientului pentru cci când scanați corpul trasmitați energie Reiki spre zona tensionată se va face automat

Cum să folosiți energia Reiki după ce ați parcurs nivelul 2

Energia Reiki cu care veți lucra se dublează astfel încât puteți efectua un tratament complet Ținând mâinile pe fiecare poziție aproximativ 2 minute Prin utilizarea simbolurilor puteți realiza diverse tehnici eficiente de Reiki vindecare și purificare la nivel fizic vindecare și purificare la nivel spiritual vindecare și purificare dincolo de timp și spațiu

